Atualmente, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) caracteriza-se como um dos principais obstáculos de saúde pública no Brasil, estando vinculada a elevadas taxas de óbito por doenças cardiovasculares, como infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral. “As doenças cardiovasculares são a principal causa de morte não só no Brasil, mas em todo o mundo; todos os anos, milhares de brasileiros vão a óbito em decorrência dessas doenças” (Ministério da Saúde, 2022). Segundo dados do Ministério da Saúde, as doenças cardiovasculares persistem entre as principais causas de morte no país, sendo a HAS um dos principais fatores nesse cenário epidemiológico, caracterizando-se como uma enfermidade crônica, de origem multifatorial e, na maioria das vezes, assintomática, dificultando tanto o diagnóstico precoce quanto a adesão adequada ao tratamento.

A hipertensão arterial, é uma condição crônica caracterizada pela elevação persistente da pressão sanguínea nas artérias, geralmente acima de 140/90 mmHg. Segundo pesquisas, essa doença afeta cerca de 1 bilhão de pessoas no mundo, sendo responsável por 13% das mortes globais, de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS). Os fatores de risco incluem idade avançada, obesidade, sedentarismo, tabagismo, consumo excessivo de sal, estresse e histórico familiar. Muitas vezes assintomática, é conhecida como “assassina silenciosa”, podendo evoluir para complicações mais graves, como infarto, acidente vascular cerebral (AVC), insuficiência renal e insuficiência cardíaca. O diagnóstico precoce, por meio de medições regulares, é essencial. A prevenção envolve hábitos saudáveis, como dieta equilibrada, prática de exercícios físicos, controle de peso e redução do consumo de álcool. A mudança no estilo de vida associada ao uso de medicamentos pode controlar a pressão e reduzir riscos de morte.

Além disso, o contexto da pandemia de COVID-19 provocou profundas alterações na rotina da população, impactando diretamente a saúde física e mental. O isolamento social, as incertezas, as dificuldades financeiras e o afastamento do convívio social contribuíram para o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e irritabilidade, desencadeando importante impacto psicossocial. Esse cenário favoreceu o surgimento da chamada “hipertensão emocional”, na qual fatores psicológicos, como ansiedade e estresse, interferem diretamente no equilíbrio da pressão arterial. O confinamento levou ao aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, além da redução da prática de atividades físicas, favorecendo o sedentarismo e o ganho de peso. Dessa forma, evidencia-se que os aspectos emocionais e comportamentais exercem papel fundamental tanto no desenvolvimento quanto no controle da hipertensão arterial sistêmica, reforçando a necessidade de uma abordagem integral e multidisciplinar no cuidado ao paciente.

Nesse contexto, destaca-se a importância de compreender o que leva os pacientes a aderir ou não ao tratamento. De acordo com os estudos, mesmo que 69,1% dos hipertensos relatem ter realizado alterações na alimentação, o maior desafio apontado é manter a dieta hipossódica, seja pela dificuldade de adaptação do paladar aos alimentos com pouco ou nenhum sal, seja pela dependência de outras pessoas para o preparo das refeições. Por sua vez, a adesão ao tratamento farmacológico relaciona-se a fatores como acompanhamento médico regular e não consumo frequente de álcool. Verifica-se também que o conhecimento acerca da doença não é sinônimo de controle pressórico, sendo de suma importância uma comunicação mais clara

entre a equipe de saúde e o paciente, além do suporte multiprofissional para enfrentar as limitações mencionadas.

Diante do crescente número de indivíduos diagnosticados com hipertensão arterial sistêmica, o presente artigo tem como objetivo analisar, sob uma abordagem qualitativa, as principais barreiras enfrentadas por pacientes hipertensos na adesão à dieta hipossódica, compreendendo suas percepções, dificuldades e experiências no contexto do cuidado, a fim de subsidiar a construção de estratégias mais efetivas e condizentes com a realidade da população brasileira.